

Fecha: 17-05-2025 Visitas: 63.339 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: The Clinic VPE: 275.842

Fuente: The Clinic VPE: 275.842
Título: Sopaipillas, picarones y cazuelas: ¿Tengo que comer más en invierno por las bajas temperaturas?

Link: https://www.theclinic.cl/2025/05/17/sopaipillas-picarones-y-cazuelas-tengo-que-comer-mas-en-invierno-por-las-bajas-

temperaturas/

Con las Iluvias y las bajas temperaturas en invierno, los chilenos prefieren el consumo de sopaipillas y otros alimentos calóricos.

Sin embargo, se trataría más de un comportamiento emocional y cultural, que de algo médicamente correcto. A las bajas temperaturas del invierno las siguen esos pequeños antojos de comer alimentos más calóricos como sopaipillas, con y sin zapallo, calzones rotos o incluso picarones pasados.

Todo bajo la premisa que con el frío necesitamos comer alimentos que nos aportes más energía, pero ¿ Qué tan cierto es ese argumento?
 Según una encuesta realizada por Cadem en junio pasado, las comidas favoritas de los chilenos en invierno son la cazuela de vacuno, porotos con riendas, carbonada y lentejas con longanizas. Sobre el consumo de sopaipillas, un 74% de los encuestados afirmó que las prefieren cuando llueve.

Las favoritas son pasadas con chancaca, con pebre o solas.
La nutricionista y académica de la Escuela de Tecnología Médica UDP, Lidia Paz Castillo, explicó a The Clinic que " no es necesario aumentar la cantidad de alimentos en invierno para la mayoría de las personas. El requerimiento energético diario no cambia significativamente si el nivel de actividad física y el entorno se mantienen constantes.

Sin embargo, en climas muy fríos, sin calefacción adecuada, el cuerpo puede gastar más energía para mantener la temperatura corporal (termogénesis), pero en contextos urbanos como el chileno, esto suele compensarse con ropa térmica, calefacción o menor exposición al frío".
- «p> " Estudios demuestran que el apetito puede aumentar ligeramente en invierno, no por necesidad fisiológica directa, sino por factores psicológicos, ambientales y culturales, como menor exposición a la luz solar, cambios en el estado de ánimo (ej. trastorno afectivo estacional) y búsqueda de alimentos reconfortantes", agrega.
- «p> powered by
- La académica recalca que " es más mito que verdad que se deba comer más durante el invierno. El cuerpo no necesita aumentar la ingesta calórica si la actividad física no se incrementa.

Lo que sí puede modificarse es el tipo de alimentos y preparaciones, priorizando aquellos que fortalezcan el sistema inmunológico (vitaminas A, C, D, zinc, hierro) y aporten calor interno mediante preparaciones calientes y densas en nutrientes, por ejemplo, legumbres ". " La dieta sí puede adaptarse en invierno en función de la prevención de infecciones respiratorias, el aumento de enfermedades estacionales y aumentar el consumo de frutas y verduras frescas por el contenido vitamina C o ácido ascórbico", añade. La nutricionista recomienda priorizar alimentos que fortalezcan el sistema inmune y que sean ricos en micronutrientes. Entre ellos pueden ser: Fuentes de proteínas y hierro : carnes magras, legumbres, huevos, pescados, mariscos. También lentejas, garbanzos, arvejas y porotos.

Sopaipillas, picarones y cazuelas: ¿Tengo que comer más en invierno por las bajas temperaturas?

mitado, 17 de royro de 2025, Fuerre: The Clinic



Can lim liurbo a las logio temperaturas en invienco, los chilenco prefuner al remouves de sopalpilos a circo dimentes calibrico.

On emerge, so leader and the or comprehensive contents by cause, and any emergence contents or A feet larger temperaturals del contents has oppose ease properties amongs de content advances como calcular como superplinic, con y seu algorito, policines ratics or estama procuram possibilit. Note baga la premissa que con el Sic recentar/on paren altererior, que inpo aquettos más energia, poro ¿Quel tais carete on one expansivisto?

Según una empreta realizada por Cesten en junio paranto, les consider inventes de los chilente en invente por la capación de securso, parates con terrolos, cabroniste y tempes con lemperates. Soldes el censurso de oppagalles, en 74% de los entracados atirmal que los perfurent connels filante. Les terrolos con procedos cen cincorante, con palmo a solas.

La subsensita y sunimens de la flucular de Terrologia Melina LDF, calla Pipi Carollo, esplici a Trie Clein que " no en reconse autendra la ciudad de alterente en reserco para la responsa de la presente. El experimente enceptico distra no carollo algebrademente e el meri de actividad fisca y el entre o entren se mentimen constante. El exploração de cleira no, el fision no, from mor calefactorio adecuado, el sercio que de parte más emergia que merener la compensario conocidad de conspensario con que entrene de compensario con ou chêmico de constante de conspensario con que del mora, calefacción a monor exponeción de feir.

conspirate arbanes conce el chiame, desti soble compensarse con repe armine, campo consecutado francisco deserro - son pro-Estados demuseros que el aporto puede acumenta ligamentada en inscarse, no por exemplado francisco deserro - son proteriores policidades, confederado y militardos, como inserio responsable a la fuer sobje, contidar am el cesado de dentes (a) la sociencia albaños estándorad y bionqueda de alimentos insuministantes", egirga.

powered by

El miss per cambrar la diess en invienso y que alimentos printigliar.

La epidensica novica que " os mão milo-que serded que se debo como mais durante-al humano. El compar no reconita aumento la inquisia solitima o la acriented finire en se insuremente, (a que el puede medificame en sé tiga de distanciar y proposociones proviocames mejudos de finishos el subserva al subserva arrametiga o juliamente $A \subseteq D$, des, famili y aprenir solor titores mediantes proviocames contratores a contratores, que servado, focularios $A \subseteq D$, des, famili y aprenir solor titores mediantes proviocames contratores a provincia de contratores provincias que servado de contratores que se contratores provincias que servado de contratores provincias que servado de contratores que servado de contratores que servado de contratores que servado de contratores que se contratores que

"La dieta al puede adigitarse en inyerna en fanción de la prevención de infecciona respiracios», el suciento de enfertuedade estacionales y aumente el comumo de ficase y revisurar trecas por el contenido vitamina C o Acido prolificio", añade.

La remissionida reconsende prioriçai admentez que fonaleggan al eletorna innune y que taxal nicco en missionalmentes. Entre el plumber ser

Fuertes de proteiros y trame : camen inspres, legundore, huivaire passacios, morsuco. Tambiés luxigos, perbancos, acrepe, y persona e cuma a supra catendre instalado, son quinca.

Fridas y verticas de temporado: manajor, tomo, mandarmas, firticals, repolito acerga, poneterato, y papello cisas en vitarresa C i Al

Proporactiones collection y caserina: collect de see on pert, sopra de ventresa, passes per conseles integrales y laquestros.

Groces soluciables: In time secon como nuesno, administra, evolunas, por su aporte en amago. Il Analis de talvo por su dicide groce amago E y efecto aminiferantomo. Territorio se dellos assignare un comunes absociado de ligados cobardos como viduciosos.

¿Por qué non gusta correr reprepiése con huns?

A pulo de la acadenco, el que se nos ampers alimentos salbotos como socialidas en el miento-o con la fanía comesponde la una combinación de faceses nesidosobligados, emoporales y culturales". Junto con essa, reculto que "elemental cinco en contratabilidad despeta y greces garente-una respuesta placentales en el combio al activa la diseación de algorena si semberes.

The treatment connection explanation relate of company produces review between pure to got boundaries obtained a gar governmental encourage, colors to the control encourage, colors to the colors of the treatment of the colors of the colors

Legumbres en guisos o sopas calientes mezcladas con quinoa. Frutas y verduras de temporada : naranjas, kiwis, mandarinas, brócoli, repollo, acelga, zanahorias, y zapallo (ricas en vitamina C y A). Preparaciones calientes y caseras : caldos de ave sin piel, sopas de verduras, guisos con cereales integrales y legumbres. Grasas saludables : frutos secos como nueces, almendras, avellanas, por su aporte en omega-3. Aceite de oliva por su ácido graso omega 9 y efecto antiinflamatorio.

También se debe asegurar un consumo adecuado de líquidos calientes como infusiones, agua con limón o té de hierbas para mantener la hidratación.
 ¿ Por qué nos gusta comer sopaipillas con lluvia? A juicio de la académica, el que se nos antojen alimentos calóricos como sopaipillas en el invierno o con la lluvia corresponde "a una combinación de factores neurobiológicos, emocionales y culturales". Junto con eso, recalca que "alimentos ricos en carbohidratos simples y grasas generan una respuesta placentera en el cerebro al activar la liberación de dopamina y serotonina, neurotransmisores asociados al bienestar".
"En invierno, con menor exposición solar, el cuerpo produce menos serotonina, por lo que buscamos alimentos que generen confort emocional", indica. En ese sentido, las "sopaipillas, calzones rotos y picarones son tradicionales del invierno chileno, asociados a la cocina hogareña, la niñez y la vida familiar. Lo que refuerza su consumo desde lo afectivo y social, más que desde la necesidad nutricional".